ADAB TIDUR dan BERMIMPI

﴿ آداب النوم والرؤيا ﴾

[Indonesia – Indonesian – إندونيسي]

Penyusun : Majid bin Su'ud al-Usyan

Terjemah : Muzafar Sahidu bin Mahsun Lc.

Editor : Eko Haryanto Abu Ziyad

2009 - 1430

islamhouse.com

﴿ آداب النوم والرؤيا ﴾

« باللغة الإندونيسية »

تأليف: ماجد بن سعود آل عوشن

ترجمة: مظفر شهيد محصون

مراجعة: أبو زياد إيكو هاريانتو

2009 - 1430

islamhouse.com

ADAB TIDUR

- Mengintrospeksi diri sebelum tidur.
- Menutup pintu, mematikan api dan lampu sebelum tidur, berdasarkan sabda Nabi :

  أَطْفِئُوا الْمَصَابِيْحَ بِاللَّيْلِ إِذَا رَقَدْتُمْ وَأَغْلِقُوْا الأَبْوَابَ

  "*Padamkanlah lampu-lampu pada waktu malam apabila kalian hendak akan tidur dan tutuplah pintu-pintu..."*[1]
  Alasan dipadamkannya api dan dimatikannya lampu adalah apa yang disabdakan oleh Nabi:

  فَإِنَّ الْفُوَيْسِقَةَ (الْفَأْرَةُ) رُبَّمَا جَرَّتْ الْفَتِيْلَةَ فَأَحْرَقَتْ أَهْلَ الْبَيْتَ

  "Karena sesungguhnya hewan kecil yang nakal (tikus) mungkin menarik sumbu lampu hingga membinasakan penghuni rumah".[2]*;*
  Di dalam Al-Shahihaini dari Abi Musa radhiallahu anhu menceritakan: Suatu malam sebuah rumah di Madinah terbakar, lalu pada saat terjadi peristiwa tersebut, Rasulullah *SAW* bersabda:

  إِنَّ هذِهِ النَّارُ عَدُوٌّ لَكُمْ فَإِذَا نِمْتُمْ فَأَطْفِئُوْهَا عَنْكُمْ

  "Sesungguhnya api ini adalah musuh bagimu, maka apabila kalian tidur maka matikanlah dia darimu".
  Adapun menutup pintu sebelum tidur, dijelaskan dalam riwayat Muslim dari hadits Jabir RA, Rasulullah *SAW* bersabda:

  وَأَغْلِقُوْا الأَبْوَابَ وَاذْكُرُوْا اسْمَ اللهِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لاَ يَفْتَحُ بَابًا مُغْلَقًا

  "Dan tutuplah pintu-pintumu dan sebutlah nama Allah, sesungguhnya setan tidak akan membuka pintu yang tertutup."[3]
  Imam Nawawi rahimhullah berkata: "Apabila sebab (suatu perintah atau larangan) telah tiada maka maka laranganpun ditiadakan".[4]
- Menutup bejana-bejana yang terbuka, berdasarkan sabda Nabi:

---

[1] HR. Al-Bukahri no: 6296, Muslim no: 2012.
[2] Fatul Bari 11/89
[3] HR. Muslim no: 2012
[4] Syarah Muslim 13/156, no: 2015.

غَطُّوا الْإِنَاءَ وَأَوْكُوْا السِّقَاءَ فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيْهَا وَبَاءٌ لاَ يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ أَوْ سِقَاءٌ لَيْسَ عَلَيْهِ وِكَاءٌ إِلاَّ نَزَلَ فِيْهِ مِن ذلِكَ الْوَبَاءِ

"Tutuplah bejana-bejana, dan ikatlah mulut-mulut ceretmu sebab sesungguhnya di dalam setahun ada suatu malam yang turun padanya penyakit dan tidaklah dia melewati suatu bejana yang tidak ditutup atau mulut ceret yang tidak diikat kecuali akan dihinggapi oleh penyakit tersebut".[5]

Ibnu Muflih berkata: dengan cara menutup bejana atau meletakkan kayu atau lainnya padanya[6], dalm As-Shahihaini dijelaskan:

فَإِذَا ذَهَبَتْ سَاعَةٌ مِنَ الْعِشَاءِ فَخَلُّوْهُمْ وَأَغْلِــقِ بَابَكَ وَاذْكُرِاسْمَ اللهِ وَأَطْفِئِ مصَابِحَكَ وَاذْكُــرِاسْمَ اللهِ وَأَوْكِ سِقَاءَكَ وَاذْكُــرِ اسْمَ اللهِ وَخَمِّرْ إِنَاءَكَ وَاذْكُــرِ اسْمَ اللهِ وَلَوْ أَنْ تَعْرِضَ عَلَيْهِ شَيْئًا

"Apabila saat isya' telah berlalu maka biarkanlah mereka (anak-anakmu) dan tutuplah pintu-pintumu, dan sebutlah nama Allah, padamkanlah lampu-lampumu dan sebutlah nama Allah, ikatlah mulut-mulut ceretmu dan sebutlah nama Allah, tutuplah bejana-bejanamu dan sebutlah nama Allah, sekalipun dengan meletakkan sesuatu di atasnya".[7]

- Dianjurkan berwudhu' sebelum tidur, berdasarkan hadits Rasulullah *SAW*:

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجِعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوْءَكَ لِلصَّلاَةِ....

"Apabila engkau mendatangi tempat tidurmu maka hendaklah engkau berwudhu' seperti wudhu'mu untuk shalat…".[8]

- Di antara petunjuk Nabi adalah menggerak-gerakkan alas tidur sebelum tidur, berdasarkan hadits Abi Hurairah RA bahwa Nabi Muhammad *SAW* bersabda:

إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لاَ يَدْرِي مَا خَلَّفَهُ عَلَيْهِ...

"Apabila salah seorang di antara kalian ingin tidur di atas kasurnya maka hendaklah dia menggerak-gerakkan (membersihkan) kasurnya bagian dalam sarungnya sebab dia

[5] HR. Muslim no: 5223.

[6] Al-Adabus Syar'iyah 3/238, dan hikmah meletakkan kayu di atasnya adalah-wallahu a'alam- untuk membiasakan menutupnya dan tidak melupakannya, atau sebab untuk mencegah hewan melata yang lewat di sekitarnya, dan tindakan ini dikerjakan baik pada waktu malam atau siang. Al-Adabus Syar'iyah 3/242.

[7] HR. Bukhari no: 5623, Hr. Muslim no: 2710.

[8] HR. Bukahri no: 247, Muslim no: 2710

tidak mengetahui apa yang ditinggalkan di belakangnya…". Dalam suatu riwayat disebutkan:

إِذَا جَاءَ أَحَدُكُمْ فِرَاشَهُ فَلْيَنْفُضْ بعنفة ثَوْبِهِ ثَلاَث مَرَّاتٍ...

"Apabila salah seorang di antara kalian mendatangi tempat tidurnya maka hendaklah dia menggerak-gerakkan ujung kainnya tiga kali..". Dan dalam riwayat Muslim disebutkan:

فَلْيَأْخُــذْ إِزَارَهُ فَلْيَنْفُضْ بِهَا فِرَاشَهُ وَلْيُسَمِّ اللهَ فَإِنَّهُ لاَ يَعْلَمُ مَا خَلْفَهُ بَعْدُ عَلىَ فِرَاشِهِ

"Maka hendaklah dia mengambil kainnya dan hendaklah dia membersihkan tempat tidurnya dengannya dan hendaklah dia menyebut nama Allah sebab dia tidak mengetahui apa yang ada di belakang kasurnya".[9]

- Berbaring di atas bagian tubuh yang sebelah kanan, dan meletakkan pipi di atas tangan yang sebelah kanan[10] Berdasarkan hadits riwayat Al-Barro' bin Azib RA berkata: Rasulullah *SAW* bersabda:

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجِعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوْءَكَ لِلصَّلاَةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلىَ شَقِّكَ الْأَيْمَنِ...

"Apabila engkau mendatangi tempat tidurmu maka hendaklah berwudhu' seperti wudhu'mu untuk shalat lalu berbaringlah di atas baigan tubuhmu yang sebelah kanan".[11]

- Membaca wirid-wirid yang sudah diajarkan oleh Rasulullah *SAW*, seperti: ayat kursi, surat Al-Ikhlash, dan Al-Mu'awwidzataini (Al-Falaq dan Al-Nas) lalu meniup padanya, membaca surat Al-Kafirun, lalu membaca sebagian do'a dan zikir…)
- Dimakruhkan tidur sendiri.
- Mencuci tangan setelah makan pada saat akan tidur.
- Berzikir kepada Allah pada saat bermimpi buruk dan tidak bisa tidur, seperti berdo'a dengan mengucapkan:

أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِيْنِ وَأَنْ يَحْضُرُوْنَ

---

[9] Kesimpulan yang dapat diambil dari hadits tersebut:

- Disunnahkan menggerak-gerakkan alas tidur seblum tidur.
- Digerakkan tiga kali.
- Membaca bismillah saat menggerakkannya.

Dan orang yang berdiri meninggalkan alas tidurnya lalu kembali datang maka dianjurkan menggerakkannya kembali.

[10] Tidur di atas bagian tibuh yang sebelah kanan mempunyai manfaat, yaitu: Membuat seseorang lebih cepat terjaga sebab hati tergantung dengan arah sebelah kanan maka dia tidak menjadi berat karena tidur.

[11] HR. Bukhari no: 6320, Muslim no: 2714.

"Aku berlindung dengan kalimat Allah yang sempurna dari murka -Nya dan kejahatan hamba -Nya dan dari tipu daya setan serta mereka hadir di sisiku".[12]

- Dimakruhkan tidur dengan posisi tertelungkup di atas wajah, berdasarkan hadits riwayat Abu Dzar RA bahwa Rasulullah *SAW* melewati Abu Dzar dan beliau mendapatkannya tidur tertelungkup di atas wajahnya, maka beliau menggerak-gerakkannya dengan kaki beliau lalu berkata: Wahai Junaidib: Ini adalah bentuk tidur penghuni neraka".[13]
- Dimakruhkan tidur di atas rumah yang tidak bertembok, berdasarkan sabda Rasulullah *SAW*:

مَنْ بَاتَ فَوْقَ إِجَارٍ أَوْ فَوْقَ بَيْتٍ لَيْسَ حَوْلَهُ شَيْءٌ يَرُدُّ رِجْلَهُ فَقَدْ بَرِئَتْ مِنْهُ الذِّمَّةَ...

"Barangsiapa yang tidur di atas atap rumah yang tidak memiliki tembok atau atap rumah yang tidak mempunyai pembatas apapun untuk mematasi kakinya maka jaminan telah terlepas atas dirinya...".[14]

- Lebih utama bagi seseorang agar tidak tidur setelah fajar, berdasarkan sabda Nabi:

اَللهُـــمَّ بَارِكْ لِأُمَّـــتِي فِي بُكُـــوْرِهِـــم

"*Ya Allah berikanlah berkah bagi umatku pada waktu pagi mereka".*[15]

- Hadits yang menjelaskan bahwa "Nabi memakai celak mata sebelum tidur pada malam hari",[16] adalah hadits yang lemah.
- Sudah dikenal dalam riwayat yang shahih bahwa Nabi Muhammad *SAW* tidur pada awal malam menghidupkan akhir malam.[17]
- Dari Mu'adz bin Jabal bahwa Nabi Muhammad *SAW* bersabda:

مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَبِيْتُ عَلىَ ذِكْرٍ طَاهِرًا فَيَتَعَارَّ مِنَ اللَّيْلِ فَيَسْأَلَ اللهَ خَيْرًا مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلاَّ أَعْطَاهُ اللهُ

"Tidaklah seorang muslim tidur malam dengan berzikir dan bersuci lalu bangun pada waktu malamnya, kemudian

[12] HR. Abu Dawud no: 3893 dan dihasankan oleh Albani.
[13] HR. Ibnu Majah no: 3724 dan dishahihkan oleh Albani no: 905
[14] HR. Bukhari dalam Al-Adabul Mufrod no: 1192 dan dishahihkan oleh Albani no: 908.
[15] HR. Abu Dawud no: 2606, dishahihkan oleh Albani no: 1300.
[16] Dhaif, dilemahkan oleh Albani dalam Silsilatud Dhaifah no: 2454.
[17] HR. Ahmad, Al-Syaikhani dan Ibnu Majah.

meminta kepada Allah kebaikan dunia dan akhirat kecuali Allah akan mengabulkan permohonannya".[18]

BEBERAPA ADAB SEPUTAR MIMPI

- Mimpi yang benar adalah bagian dari kenabian, berdasarkan sabda Nabi *SAW*:

اَلرُّؤْيَةُ الصَّادِقَةُ جُــــزْءٌ مِنْ سِتَّةٍ وَأَرْبَعِيْنَ جُزْءًا مِنَ النُّــــبُوَّةِ

"Mimpi yang benar adalah satu bagian dari empat puluh enam bagian dari kenabian".

- Mimpi adalah permulaan wahyu.[19]
- Kebenaran suatu mimpi sangat tergantung pada kejujuran orang yang bermimpi, dan orang yang paling benar mimpinya adalah orang yang paling jujur ucapannya.
- Pada saat zaman sudah mendekati (hari kiamat), suatu mimpi jarang yang salah, berdasarkan sabda Nabi:

إِذَا اقْتَرَبَ الزَّمَانُ لَمْ تَكَدْ رُؤْيَا الْمُؤْمِنِ تَكْذِبُ وَأَصْدَقُكُمْ رُؤْيَا أَصْدَقُكُمْ حَدِيْثًا وَرُؤْيَا الْمُؤْمِنِ جُزْءٌ مِنْ سِتَّةٍ وَأَرْبَعِيْنَ جُزْءًا مِنَ النُّــــبُوَّةِ

"*Apabila zaman telah mendekati (hari kiamat), maka mimpi seorang mu'min jarang yang bohong, dan orang yang paling benar mimpinya adalah orang yang paling jujur ucapannya, dan mimpi seorang mu'min adalah satu bagian dari empatpuluh enam bagian kenabian."*[20]

- Mimpi terbagi dalam tiga kategori, yaitu ***rahmani, nafsi dan syaitani***, seperti yang disabdakan oleh Nabi Muhammad *SAW* dalam hadits riwayat Al-Bukhari:

اَلرُّؤْيَا ثَلاَثَةٌ: فَالرُّؤْيَا الصَّالِحَةُ بُشْرَى مِنَ اللهِ عَزَّوَجَلَّ وَالرُّؤْيَا تَحْزِيْنٌ مَنَ الشَّــــيْطَانِ، وَالرُّؤْيَا مِنَ الشَّيْئِ يُحْدِثُ بِهِ الْإِنْسَانُ نَفْسُهُ

"Mimpi terbagi menjadi tiga: Mimpi yang baik adalah kabar gembira dari Allah SWT, mimpi yang membuat orang bersedih dari tipu daya setan dan mimpi melihat sesuatu adalah mimpi yang diwujudkan karena pengaruh kejiwaan seseorang".[21]

---

[18] HR. Abu Dawud dan dishahihkan oleh Albani dalam kitab Al-Misykat no: 1215 dan Shahih Abu Dawud no: 4216.

[19] HR. Ibnu Majah dalam bab: Al-Ta'bir no: 3907 dan dishahihkan oleh albani dalam Al-Shahihah no: 1870.

[20] HR. Bukhari no: 7071, Muslim no: 2263.

[21] Al-Silsilatus Shahihah No: 3014.

- Mimpi para Nabi adalah wahyu, sebagai mimpi yang terbebas dari tipu daya setan, seperti mimpi Ibrahim *alaihissalam* dalam menyembelih putranya Ismail *alaihissalam,* dan mimpi selain para Nabi diukur (kebenarannya) dengan wahyu yang jelas, apabila (mimpi tersebut) sesuai dengan wahyu maka seseorang diperbolehkan berbuat berdasarkan mimpi tersebut namun jika sebaliknya maka tidak diperbolehkan beramal dengannya.
- Barangsiapa ingin agar mimpinya selalu benar maka hendaklah berusaha berkata jujur, memakan barang yang halal dan menjaga perintah syara' serta menjauhi larangan Allah dan Rasulnya, tidur dengan bersuci dan menghadap kiblat, juga menyebut nama Allah sampai dirinya tertidur.
- Mimpi yang paling baik adalah mimpi pada waktu sahur, sebab pada waktu tersebut adalah waktu turunnya Allah dan diamnya setan-setan, sebaliknya mimpi pada waktu *atamah* (awal malam setelah hilangnya mega merah sampai sepertiga awal dari waktu malam) adalah waktu menyebarnya setan.
- Dari Abi Sa'id Al-Khudri radhiallahu anhu bersabda: Rasulullah *SAW* bersabda:

إِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ رُؤْيَا يُحِبُّهَا فَإِنَّمَا هِيَ مِنَ اللهِ فَلْيَحْمَدِ اللهَ عَلَيْهَا وَلْيُحَدِّثْ بِهَا وَإِذَا رَأَى غَيْرَ ذَلِكَ مِمَّا يَكْرَهُ فَإِنَّمَا هِيَ مِنَ الشَّيْطَانِ فَلْيَسْتَعِذْ مِنَ شَرِّهَا وَلاَ يَذْكُرُهَا لِأَحَدٍ فَإِنَّهَا لاَ تَضُرُّهُ

"Apabila salah seorang di antara kalian melihat suatu mimpi yang disenanginya, sesungguhnya mimpi tersebut dari Allah, maka handaklah dia menyebut nama Allah atasnya dan menceritakannya (kepada orang lain), dan apabila dia melihat selain itu, dari sesuatu yang dibencinya, sesungguhnya dia berasal dari setan maka hendaklah dia berlindung kepada Allah dari keburukannya dan janganlah dia menceritakannya kepada seorangpun, sesungguhnya mimpi tersebut tidak memudharatkannya". [22]

- Dari Abi Qotadah RA berkata: Rasulullah *SAW* bersabda:

اَلرُّؤْيَا مِنَ اللهِ وَالْحُلْمُ مِنَ الشَّيْطَانِ فَإِذَا رَأَى شَيْئًا يَكْرَهُهُ فَلْيَنْفُثْ عَنْ شَمَالِهِ ثَلاَثًا ثُمَّ يَتَعَوَّذُ مِنْ شَرِّهَا فَإِنَّهَا لاَ تَضُرُّهُ

"Mimpi yang benar dari Allah, dan mimpi yang dusta dari setan, dan apabila salah seorang di antara kalian melihat sesuatu yang dibencinya maka hendaklah dia meniup ke sebelah kanannya tiga kali kemudian berlindung kepada Allah

[22] Shahihul Jami' no: 550

dari keburukannya sesungguhnya dia tidak akan memudharatkannya".[23]

- Dari Jabir RA berkata: Rasulullah *SAW* bersabda:

إِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ الرُّؤْيَا يَكْرَهُهَا فَلْيَبْصُقْ عَنْ يَسَارِهِ ثَلاَثًا وَلْيَسْتَعِذْ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ ثَلاَثًا وَلْيَتَحَوَّلْ عَنْ جَنْبِهِ الَّذِي كَانَ عَلَيْهِ

"*Apabila salah seorang di antara kalian melihat mimpi yang tidak disukainya maka hendaklah dia meludah ke sebelah kirinya tiga kali dan berlindunglah kepada Allah dari setan tiga kali, lalu hendaklah dia berpindah dari posisinya yang semula".*[24]

Adab yang dianjurkan saat melihat mimpi yang baik adalah

- Memuji Allah atas mimpi tersebut,merasa gembira dengannya .
- Menceritakannya kepada orang yang disukainya Optimis dengan kebaikan karenanya.
- Waspada terhadap sikap bangga diri.

Adab yang dianjurkan saat melihat mimpi yang buruk adalah

- Berlindung kepada Allah dari keburukannya.
- Tidak menceritakannya kepada seorangpun.
- Berlindung kepada Allah dari kejahatan setan, meludah saat dia bangkit dari tidurnya sebanyak tiga kali.
- Berwudhu' dan shalat dua rekaat[25].
- Merubah posisi tidur dari pinggang yang semula kepada posisi yang lain.
- Menafsirkan mimpi terbagi menjadi beberapa bagian, sebagaimana disebutkan oleh Imam Al-Baghawi rahimhullah Ta'ala. (Penafsiran ini) berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Sunnah, atau dari berbagai pribahasa-pribahasa yang berlaku di tengah masyarakat, suatu penafsiran bisa berlaku pada nama-nama dan makna-makna, bahkan berlaku pada sesuatu yang bermakana lawannya atau sebaliknya.

Penafsiran yang didasarkan pada Al-Qur'an, seperti tali sebagai symbol dari perjanjian, berdasarkan firman Allah Ta'ala:

---

[23] HR. Bukhari dan Muslim

[24] HR. Ibnu Majah no: 3156

[25] Disebutkan dalam kitab Al-Bukhari dalam bab Al-Qoid fil Manam dari Abi Hurairah radhiallahu anhu tentang shalat dan lafaznya adalah: Barangsiapa yang melihat di dalam tidurnya sesuatu yang dibencinya maka hendaklah dia tidak menceritakannya kepada seseorang, dan hendaklah dia bangkit dan mendirikan shalat. Disebutkan oleh Imam Muslim dalam kitab Shahihnya.

وَاعْــتَصِمُوْا بِحَبْلِ اللهِ جَمِيْعًا

"Dan berpegang teguhlah kamu sekalian dengan tali Allah ".

Penafsiran mimpi yang didasarkan pada Assunnah, seperti burung gagak sebagai symbol bagi lelaki yang fasiq, sebab Nabi menamakannya fasiq.

Penafsiran yang didasarkan pribahasa-pribahasa, seperti menggali lubang sebagai isyarat bagi tindakan makar, berdasarkan pada pribahasa yang berlaku ditengah masyarakat: Barangsiapa yang menggali suatu lubang niscaya dia akan terperosok di dalamnya.

Penafsiran yang didasarkan pada isyarat nama-nama, seperti seorang yang melihat lelaki bernama Rasyid (cerdas) sebagai isyarat bagi kecerdasan (kedewasaan).

Penafsiran dengan isyarat makna sebaliknya atau lawan kata, seperti kata takut ditafsirkan dengan rasa aman, seperti yang disebutkan di dalam firman Allah SWT:

وَلَــيُــبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِــمْ أَمْنًا

"Dan Dia benar-benar akan menukar (keadaan mereka) sesudah mereka berada di dalam ketakutan menjadi aman sentausa"[26].

---

[26] QS. Al-nur no: 55.